

# 動物性タンパク質と脂質

市川治療室 No.426.2024.02

日本人の平均寿命は世界でもトップクラスです（第二次世界大戦以前の日本は低寿命国でした）

2022年の日本人の平均寿命は、女性87.09歳で世界一、男性81.05歳でスイス、スウェーデン、オーストラリアに次いで世界四位となっています（厚生労働省発表）

戦前の低寿命国から急速に長寿国になった原因としては①新生児死亡率の低下、②総死亡率の低下、③抗生物質による感染症の克服、④食生活の変化が考えられています。

下記は、日本の戦国時代から昭和63年までの男女の平均寿命です。

		戦国時代	明治33	大正時代	昭和10	昭和22	昭和50	昭和63
平均寿命	男性	約16才	36.7才	40才台	46.9才	50.0才	73.9才	75.5才
	女性		37.4才		49.6才	53.9才	79.1才	81.3才

大正時代・昭和25年・昭和55年の平均寿命と脂肪・動物性タンパク質摂取量を見比べると食生活の変化が長寿に及ぼした影響は小さくないことが理解できます。

	大正初期	昭和25	昭和55
脂肪摂取量	13g	18g	52g
動物性タンパク質摂取量	3g	17g	39g

動物性タンパク質の摂取量は昭和55年には大正初期の39倍という飛躍的な伸びです。動物性タンパク質と全体の加里量の増加は平均寿命の伸びに貢献しています。

日本では肉食は一般的ではありませんでしたが、江戸時代には「肉」を食べさせる専門店が現れだし江戸末期には相当数あったようです。

「猪」は「山くじら」と呼ばれて江戸庶民が食べていたようです。文明開化とともに、「牛鍋」や「すき焼き」が広まりましたが、肉食が一般化したのは戦後です。

昭和30年代から西欧の食文化が本格的に入りだし、昭和50年ころまでは肉の摂取量が増えてきました。その後、肉摂取量は横ばいです。

東京都健康長寿医療センター研究所は以下の様な調査研究を発表しています。

- ① 一般に高齢になるほど肉類や油脂類の摂取量は下がる。
- ② 肉類や油脂類の摂取量が下がると栄養状態の指標（ヘモグロビン値・アルブミン値・コレステロール値）も下がる。
- ③ 肉類や油脂類の摂取を勧めると高齢であってもその摂取量は増える。
- ④ 肉類や油脂類の摂取量が増えると栄養状態の指標も上がる。
- ⑤ 100才老人の食事内容を調査すると、動物性タンパク質（肉・魚・卵・牛乳）などを頻繁に摂取している。
- ⑥ 早期に死亡した高齢者や生存していても衰えが目立つ人達の食事は、動物性タンパク質の摂取が少なく菜食中心である。

血液中を流れるタンパク質の約60%はアルブミンで、加齢に伴い少しずつ低下するアルブミンは「老化指標」となり得ます。

アルブミンは卵白(albumen)を語源とし、卵白の構成タンパク質のうち約65%を占める主成分タンパク質に対して命名されたもので「Alb」という略号で表されます。

また、アルブミン値は脂肪を除いた「骨格や筋肉量の占める割合」を示すとされています。アルブミン値が高い＝筋肉と骨格の占める割合が高いと言えます。

寿命や健康余命に関与する「動物性タンパク質と脂質」の摂取は、老化指標でもあるアルブミン値の上昇にも有効です。

動物性タンパク質と脂質の摂取は大事ですね。